

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1	火	麦ごはん 	牛乳 	ビーンズエッグカレー コーンとくきわかめのサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 うずら 卵 スkimミルク 茎わか め チーズ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 米粉 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 白菜 こんにゃく コーン	832	29.4	22.4	2.6
2	水	ごはん 	牛乳 	【節分献立】 いわしの蒲焼き アスパラ菜の昆布あえ 沢煮碗 きなこ豆	牛乳 まいわし 昆布 豚 肉 わかめ 大豆 きなこ	米 でんぶん 米油 砂 糖 春雨	しょうが アスパラ菜 もやし にんじん 大根 えのきたけ	816	33.8	23.8	1.9
3	木	ごはん 	牛乳 	ペキンチキン じゃがいものピリ辛炒め ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 なると	米 ごま油 砂糖 じゃ がいも 米油 ごま ワ ンタン	しょうが 長ねぎ にんじん こんにゃく ビーマン メンマ もやし	747	31.3	14.6	2.6
4	金	春色ご飯 	牛乳 	【立春献立】 さわらの春色焼き アーモンドおひたし かき卵みそ汁	黒豆 牛乳 さわら 卵 みそ	米 マヨネーズ アーモ ンド じゃがいも	梅干し にんじん キャベツ ブロッコリー コーン 大根 えのきたけ 長ねぎ	784	33.0	26.5	2.4
7	月	麦ごはん 	牛乳 	セルフのビビンバ かき玉キムチチゲ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 卵 ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	しらたき 切干大根 にんにく しょうが にんじん もやし ほうれん草 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ	824	34.2	20.6	2.5
8	火	ごはん 	牛乳 	いかの塩から揚げ アスパラ菜のごまおひたし みそけんちん汁	牛乳 いか 厚揚げ 打ち 豆 みそ 大豆	米 砂糖 でんぶん 米 粉 米油 ごま じゃが いも ごま油	にんにく キャベツ アスパラ 菜 コーン ごぼう にんじん 大根 干ししいたけ	819	34.6	21.3	2.4
9	水	アップルチップパン 	牛乳 	【ドイツ献立】 ドイツ風オープンオムレツ ザワークラウト ドイツ風オニオンスープ	牛乳 卵 ウインナー チーズ スkimミルク ベーコン	コッペパン じゃがいも マヨネーズ 砂糖 米油	りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん エリンギ ブロッコリー	817	33.4	27.3	3.2
10	木	ツナカレーピラフ 	牛乳 	白身魚のハーブ焼き ビーンズサラダ 冬野菜のクリームスープ バレンタインデザート	ツナ 牛乳 ホキ切身 粉 チーズ 大豆 うずら豆 青大豆 金時豆 ベーコン 白いんげん豆 スkimミル ク	米 米油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ ミックスベジタブル コーン にんじん さやいんげ ん パセリ バジル キャベツ 小松菜 白菜 ブロッコリー	829	33.3	23.7	2.4
14	月	米粉めん 	牛乳 	ごまみそ坦々スープ ぎょうざ こんにゃくの中華サラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	米粉めん 米油 砂糖 ねりごま ごま 小麦粉 ごま油	もやし 玉ねぎ にんじん 干 ししいたけ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ にら サ ラダこんにゃく 大根 小松菜	846	34.6	21.7	2.5
15	火	ごはん 	牛乳 	【ふるさと献立】 めぎすの五目つくね 切干大根の炒めもの 根菜のかす汁	牛乳 めぎす 豆腐 ひじ き みそ チーズ ツナ 厚揚げ	米 砂糖 でんぶん パ ン粉 ごま油 里いも 酒かす	長ねぎ しょうが にんにく にんじん 切干大根 キャベツ 小松菜 大根 しめじ ごぼう	775	31.6	17.6	2.5
16	水	ココア揚げパン 	牛乳 	【3年生リクエスト】 ハートのオムレツ じゃこ入り寒天サラダ ポトフ	牛乳 卵 寒天 茎わかめ ちりめんじゃこ ウイン ナー 鶏肉 大豆 白いん げん豆	コッペパン ココア 砂 糖 米油 ごま パン 粉 じゃがいも	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ プルーン 大根 白菜 ブロッコリー	734	30.2	22.2	3.1
17	木	麦ごはん 	牛乳 	中華丼 ローストチーズポテト 手作りゼリー	牛乳 豚肉 いか うずら 卵 チーズ 寒天	米 大麦 米油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃ が芋	にんじん 白菜 玉ねぎ メン マ 干ししいたけ チンゲンサ イ しょうが にんにく レモ ン汁 ぶどう果汁	779	28.2	18.6	2.5
18	金	鶏めし 	牛乳 	【食育の日 三重県】 厚揚げのでんがく なばなのおひたし のっぺい汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ ちくわ	米 大麦 米油 砂糖 ごま 里いも ごま油 でんぶん	にんじん しらたき なばな キャベツ コーン 大根 しめ じ こんにゃく	751	28.9	19.1	2.7
21	月	ゆで中華麺 	牛乳 	五目あんかけラーメン キャラメルポテト ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 豚肉 うずら卵 か つお節	中華麺 米油 でんぶん さつまいも グラニュー 糖 無塩バター	しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ もやし にら ブロッコリー キャベツ	817	32.8	16.8	2.2
22	火	ごはん 	牛乳 	しじやものいそべ揚げ 青大豆サラダ 大根と厚揚げのオイスターソース 煮	牛乳 しじやも 青のり 青大豆 わかめ 豚肉 厚 揚げ	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 砂糖 ごま油 で んぶん	キャベツ コーン にんじん しょうが 玉ねぎ 大根 しめ じ チンゲンサイ	863	33.9	26.1	2.4
24	木	ごはん 	飲むヨーグルト 	【3年生リクエスト】 とりのから揚げ 春雨サラダ 中華コーンスープ	鶏肉 豆腐 卵	米 でんぶん 小麦粉 米油 緑豆春雨 砂糖 ごま油 ごま	しょうが もやし にんじん 小松菜 コーン クリームコー ン 玉ねぎ	842	31.2	15.3	2.3
25	金	ごはん 	牛乳 	太巻き玉子 野沢菜炒め めぎすのつみれ汁	牛乳 卵 かつお節 めぎ す 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	切干大根 キャベツ にんじん 野沢菜漬 大根 ごぼう 長ね ぎ	767	29.9	16.7	2.3
28	月	ごはん 	牛乳 	さばのソースやき 茎わかめのきんぴら もずくのみそ汁	牛乳 さば みそ さつま 揚げ 茎わかめ 厚揚げ もずく 大豆	米 砂糖 米油 ごま	しょうが にんじん さやいん げん こんにゃく えのきたけ 白菜 長ねぎ	783	33.3	22.2	2.6

一食平均エネルギー：801 Kcal

たんぱく質：32.1 g

脂質：20.9 g

食塩：2.5 g

15日『ふるさと献立の日』

今月のふるさと献立の日の主菜は、めぎすのすり身にひじきや豆腐、にんじんなどをまぜたつくねです。副菜は、上越市で育った雪太郎大根の切干大根を使った炒め物です。少し太めの切干大根をよく噛んで食べ、大根の旨味をたっぷり味わいましょう。汁物は、まだまだ寒い季節にぴったりの酒かすを使った酒かす汁が登場します。

18日『食育の日～三重県～』

今月の食育の日は三重県を旅します。三重県の郷土料理や、三重県で生産量の多い「なばな」を使った給食が登場します。お楽しみに！

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。